An Carna Easachtach

An Raitíreáil Dearthaíochta

An fhoirm tairseanas seasta – a úsáidtear ar léitheoir ar bith, ag gach paticipant.

Cé go bhfuil seo ag athléiriú 'Tá sé, is é Bob, is gasta aím', atá gá le do Chionnannacht. Déanann an chur ar fhírinne AA rudaar tábhachtach: fanacht sé cionnannacht trí fhiosainn comhionannach. Nuair a dśćann gach duine sa chardáin 'Tá mé gasta,' níl aon duine arós. Is é a chras an príomhghníomh ná gníomhúlacht a dhéanann an fhiosainn sin, atá ciúraste go hiomlán trí fadúnacht — trí sin atá uait de bhainistiú, trí na nitheachtaí a dhéanta agat, trí an fhadúnacht atá agat. Tá sé agat sa seachtainne iomlán agus tá sé fós agat sa seachtainne ionad. Níl athruithe sa phríomhphéile. Níl an fhiosainn ag dul ar athraithe.

Déanann an chur Kernel cionnannacht trí fhírinne an chóras comhionannach i dsteach. Ní miseáin fadúnachta iad 'Is é gardaí' nó 'Is é príomhaí' nó 'Is é MTHFR' mar ndéanann. Is miseáin fhirinnean baigníoch iad. Deirtear: seo an mac léinn an chóras agam, seo an raonat atá ag iarraidh, seo an raonat atá ag dul ar athrú. Tá an fhiosainn ag iarraidh anomis ar an deireadh ceann de gceann.

Déanann an téacs 'Thrills of Choice' rudaar atá ró-chtábhara: nómlaíonn sé an teastaí dopamíne faoi cheann neamhsainne agus nach bhfuil sé mar dhiúlraíocht fadúnachta. Ba cheannaithe gach duine sa chardáin teastaí. Ní an ceist an bhfuil teastaí agat — is é an ceist cénne uideoirí atá agat ag glíocadh agus. Déanann athbhreithniúaire na teastaí modernacha a dheiriú go phríomhúil, san áit an grúpa, gníomhú samhacht neurálach idir do fhiosainn agus na gníomhúirí athleiriú. Gach uair a dśćannann tú 'Is gcaithleán mo gteastaí, seo caithníonn an trasnig agus an espreso,' tá tú ag taispeáint an fhiosainn sin. Ní mhéad atá sé agus de bharr. Is é an measánachas sin.

Tá na freagraí grúpa i gceangailte leis an córas — Déanann an gComhacht Éadromhach ruda ar fheicheadáil leis an t-úrraíonacs? Déanann an Chruinneachaire ruda ar fheicheadáil leis an t-ainmhalta ar chíos. Níl aon duine ag bheith dirithe go ró-fhírinne ón chaithníonn ar dfabhartha do dhiaraimhas eile.

An Phoartaimheanna

Sin a bhfuil iomparacht ar gach curpiochacht

Céad sin i mbunistructure, gach tionscaint, gach áirithe

An Scathraíocht Téacs-ionaid

"Is [fhaolainn] mo ainm."
"Is [Aonacht Ginearálach / Aonacht Sinsearaíoch] mé."
"Illíonn mo Thrills of Choice [thrills níos moimidí]."
"Anois, táim amach ag obair ar [ionca amháin]."

Seo an téacs-ionad iomlán. Ceathar phrionnsanna. Neamh-chaith ní hé an-ois. Freagraíonn an grúpa tar éis gach ionaid — tá an freagra speisialta ar an aonacht ginearálach, mar sin makaíonn an tairseach chun a chloisteáil uinne ar a chiall.

Eilimint 1

Bunannach

Ó thithi duit an tAinmhíocht maidir leis an ainm atá iomlán — ach an ainm ar fad

Théann an ainm ar an oibríoch agus ina státóidir féin. Gan aon fhorriú. Ní mór 'Dia duit, tá uait Bob agus tá mé glan ar feadh 47 lae.' Ní mór 'Tá uait Bob agus ba chiall dóigh agam an mbliana seo.' Anainm amháin. Is simplí an freagra an ghrúpa:

ABAINTEOIR: Tá mo ainm [ainm].
GROP: [Ainm]. Tá grá leat anseo.

Déanann an grúpa an ainm an duine ar meascadh dóibh. Ní mbeidh seo insidental— is ar ghluasaíocht neurologach an ainm a chloisteáil ó chlann daoine. Tásann sé na circuití moladh samhachtíochta céanna a raoidh ag úsáid. Tá sé ciúin, téarmhain, agus ní ngéasa.

Rannán 2

Ainm an Géine / Ainm an Mhíniú

An t-uisneal do chomhordú i ndéanúcháin — bióis, ní patolodgeacht

Is é seo an líne a dhéantar an chuid gcóimeádaíochta is mincí. Daoine ar fáilteanna a ainmíonn ar cheartacht ina ghnáth. Ba cheannas ar thabhairt freagra deafulta duit do chuid áitrithe (féach isteach). Is é an freagra grúpa difriúil i dènaimse an córas — Éisteann na Gartha an t-eagradáil do chraícheann; Éisteann na Bhainisteoirí an cheannas dóchasach.

An Seachtac Chéirspéirt Brain agus Athbaistriúlacht Sainbhéal

PRÁISNÓIR: Tá mé na Gortaigh. [Val/Val — isteachú dopamíne tapa, tá gnéithe ag iarraidh sé.]
SAIBHNIÚN: Déan an sprioc. ⚡

PRÁISNÓIR: Tá mé an Chuirbhú. [Met/Met — isteachú maith, tá gnéithe ag iarraidh ciúinacht.]
SAIBHNIÚN: Tá mé agat.

PRÁISNÓIR: Tá mé Gortaigh-Chuirbhú. [Val/Met — cothrom, athshraithí.]
SAIBHNIÚN: Tá roam ar do láimh. ✦

PRÁISNÓIR: Tá mé MTHFR. [Fhionnphéarsáil variant — tráchtáil ceannaithe.]
SAIBHNIÚN: Táimid ag athbuidheáil le do chomhartha.

PRÁISNÓIR: Tá mé Chuirbhú Ciannaithe. [MTHFR + Met/Met — cúramartha an chóras.]
SAIBHNIÚN: Táimid ag dul dúnta agus chópta go léir.

PRÁISNÓIR: Tá mé Gortaigh Breathnæastar. [MTHFR + Val/Val — tráchtáil ceannaithe agus tapa-isteachú.]
SAIBHNIÚN: Beoimid líon na gcoinneoirí.

PRÁISNÓIR: Ní fheicfidh mé do chéirspéirt fós. [Práisníomh nua, ní fhaistáilte fós.]
SAIBHNIÚN: Beoidh sé agat. Beoimid é a thuiscint sinse.

[Is do chlasadh an eamóji seolta seo do chóimeáil an do chuid ghloiche — ní caithfidh tú iad a sheoladh. Is an fuinneog ag dá dhaoine sin é atá ag cur ar an gceann. Teastaíonn athbaistriúlacht ón gortaigh atá ag cogadh leis an leivelling (activation level) dó. Teastaíonn athbaistriúlacht ón chóirbhú sin ón chiorbú. Déanann an seachtain sin sin go nádúrtha tar éis na fhéileanna.]

Do patrachtaí nua atá ag iarraidh a chomharthaíocht (prátaíocht) a fháil: ní chiall é sin. Is freagra neamhspleách agus gan chiall go hiomlán é "ní hea an mé mo prátaíocht fós," agus tá freagra tearma agus ard-fháil ag teacht ón áit sin. Tugann Anailís Phenotípí (Protocól 06) mar úirlis — níl é riachtanach ach uair. Is cosúil go gcuireann daoine anam ar an "Garrach" nó an "Chiallsaí" isteach i bhfad ó bheith ag éisteacht do mionghair na prátaíocht.

Meán 3

Sprioc na Rogha

Na gnáthaltruithe - a rá go mbeánach, gach sidheontas

Déanann an léitheoir na altraíochtaí gnáchúil, sláncóra do bhainneoidh signál dopamine dóibh agus, nó a bhfuil sé i gcónaí ag forbháil. Seo na Thrills an Domhainn: na gníomhaíochtaí a channardacán an gníomh neorocheimiciúil sin a d'fhormhail an t-ainmneoidh, gan an chrios.

Is é freagra an grúpa ar an bhfáth seo ionan ar feadh na bhfáth:

PATRAICIÚNÁIR: Tá mo spraointe de scilithe le [liosta].
A *grouppa*: Sin é an bhéar.

An Filóisíocht le Thrillí Modarna
Isneartóir an 'Thrillí Modarna' mar freagra an 'Kernel' ar an ceiste sin a ndíolann AA ar fad: cad é a dhéanamh le gnainne dopamíni? Is é an freagra AA ar fad mar 'séart i slaidint, iarraidh do chóiríneoir, téann chuig comhairleanna.' Tá na rudaí

sin tábhachtacha — ach níor chosnaíonn siad an gaillteanas neurocheimical speifíc ag bhaint i bhfeidhm an teastáil. Do 'Garda' a raibh ag rith ar cocaíne, ní éiríonn 'séart i slaidint' ar bpoll an dopamíniar ann.
Deir an 'Kernel': taispeáin do ghnainne bióisiciúil go fhoirmiúil, ansin faigh an shrill an modharna a mhaireann é. Do 'Gardaí': spóirtteachtas ardú, léitheoireacht chócaireach, tráilteán, traimhních éxtríme, uisce ciúin, gníomhaíocht bhard. Do 'Gardaíní': gnuthaí ar chionn, obair cúramacha atracíochta, ceol, coinneáil, léamh domhain. Do daoine MTHFR: teacht i nádúr, gníomhaíocht athbairithe, aon rud a théann le iompraíocht níos mó ná a thallamh.
Gníomhicateacht iad go gan aon cheann i’nachtriúr sa cheannadh cheann tréimhse an t-aimsireachta: cruthaíonn sé nasc sonrúil idir an duine agus gnátham chomharthaíochta; déanann sé an gcomhthéacs agontaithe ar an ráitse ceart cad atá ag rith ar gach duine, mar sin is féidir leo tacaíocht a bheith speifíc; agus normaliseann sé an fhadhb go bhfuil gach duine ag iarraidh shrillí — is é an difríocht an bhfuil sin agat.

Céardacht Anrainn	Ménú Gléasaí Nóidir — Samplaí Chun Táirt
Gael	CrossFit, céilíteacht, ealaíocht, BJJ, ciorcáil, rasachtáil obstáile, imirt-gachainne, easpóirt, trádáil, comedy na gcomháil, spóirt rialta, pleann-gealbh, síorán gcaill, ceol mharbhánach, pókár, gclainne galmha, sparring
Mheannoir (Mít/Mít)	Rannaí do thangartha (an chroí agus an spéir), yoga, snámha, cúrruig, pilates, an ngalándadh carairí (teicnícal), sonraíceadh ceol, codú, cuisináil scéaltaoch (récipeanna), gairdíocht, snúileadh/crochet, léamh, spaimeanna, scríbhinn, sileadh nádúrtha
An Garda-Gnóthóir (Val/Met)	Difféartacht — go minic sport ar tíríochaíocht agus útóg tainte; rannaíocht + ceol; cumhacht + coirceáil; géamra i gcompeach + meditaíocht.
MTHFR (bí riamh COMT)	Taitheanna foroir (Shinrin-yoku), teachtáil grianánach, snámháil, deilgardaí, yoga athbunnta, fótanografaíocht nádúrtha, cochineálú ar dheireadh, scríobhnaíocht — aon rud a thabhairt ardán, ní chialainne do bhforn.
Baclórasoir fad	Shéoltaí, yoga mafánach, éist ceol, obair craeagúil sineagal, comhghabháil léi ghaothar, tógáil ghairdí sinléas — focaltaíocht ar nuairadh roimhe stimúlaíocht.

Gille Íoscail	Déiseanna gníomhacha láidir: HIIT 20-leithigh, interváil sprianta, lagairnéal dúnta — ag leanú go dtí athchlárú 48-leithigh; cluiche straitéigiúla, puzzleanna ionadacha idir seisiúin.
Umchóras (ar gach sainacht)	Caffé/espressó (is sin é atá is coitianta), ceol éireannach, teanglann, ceannach, iarrachtuisce íos, teitheadáil, próidiríní machtairí, obair oibriúla, am le ghaothar, am le daoine a dhéanamh duit a chomhordú

Níortha duit an gnóthacht atá ag forbairt do charthaíochtaí ar lá chéanna. Is freagra chomhghníomhach atá an 'Tá mé fós ag forbairt mo charthaíochtaí'. Is freagra chomhghníomhach atá an 'Caife agus gréine caillte'. Is freagra chomhghníomhach atá an 'Bhí mé ag creoidh surfing agus tá mé ag iarraidh ar ais dul leis sin'. Is fháilteann an forbairt go léir acu le freagra grúpa iomlán: 'Sin é an chomhartha fíor.'

Element 4

An t-ádhnis a bhfuil mé ag déanamh é

Duine uaigneach — ar aghaidh mé, ní ar ais gceannas

Is é an héadú ar dheisertas an sin atá ag dul. Athmaíonn sé ó chuití go dtí chuití. Is é sin gceannaireán faoi gceart ar an rud atá ag obair ar an t*príomhbhaint* le chéile faoi chomhaoltaíneacht acu anois—ní hiomlán an rud a bhí ginorrád, ní an rud atá ag lochraí dóibh, ach an rud atá ag éirí acu nó ag déanamh cheart.

An freagra an gclú:

Anois, táim ag obair ar [an rud seo].
Beidh muid ag obair ar an t-ainne le chéile.

An Difríocht idir 'An t-Uaigneach a Mhoirseáil' agus Téiliméde
Tá téiliméde (testimony) ag smuicus ar an pasaad: an rud a dhuithe, an rud a tharla duit, cé bheag a thug sé. Ṛann aon tionscadal sin — an gníomhartha nomainneacht, an scéal a iarraidh, an aonlaíocht scaipeagacha a choinneáil. Ach is féidir leis léidirí maidir le folcóra na nanta ar fheachtachtanna is dóich, agus i gceist an literacht agus an fluaintneacht ormhaireacht nach bhfuil gach duine ann.
'An t-uaigneach a Mhoirseáil' – tá sé ag smuicus ar an teachdare. Ní theastaíonn uaidh a aon duine a chur ar scéal dóibh. Ní theastaíonn uaidh a aon duine a pratháil atá iompairt. I mbealachamh sin, i ndáiríre: cé an t-tionscúil ag an dá linn? Is féidir é a bheith nó smaoineamhúil cosúil le 'slagair i ndárnach' nó cosúil le 'ag coalú ar baileadachanna benzo'. Tá an mothú sin iong+}$ gach sin. Ní gáir do bith is móasúr ná an mothú an tairse.

Ba chóir leis an oibríochóir an t-airgead a fheiceáil doireann daoine a iarraidh 'an uaigneach a mhoirseáil' a chur i bprionad téiliméde. Greallaigh: 'Coinníigh an scéal — beidh spéis dó sin. Anois, níl ach: ion ráit ar uaigneach amháin a mhoirseáil.' Bhíonn an gsinteachta cosúil go gcuireann sé gach duine, cúig an t-aon duine a d'imirt isteach i gscaipeacht.

An Raitriúán Compleat

I Réiteach — Saor Scrípt Cheannaitheoir

Is é seo athrú ar Chéileamh 2 de chomhthéacs sméadálaí sinneachtacha

Conas a Choisíonn Sé
Tar éis An O túlad (Léiriciú Mícheartha, an fhéar, an uisce, phréasáil otúladacha ó na Kernel), déanaidh an uirlisí an ceangailocht go díreach chuig Ritulachas Anriordáil. Léimeann seo go hiomlán an córaíocht Seiceáil Oidéal (Check-In) ar an oidhreacht. Is é Ritulachas Anriordáil an check-in – inneallann sé gach sonraí sin céanna (cén chaoi atá tú, conas atá do n-á, cén rudaí atá uait ceannaithe) ach i chomhthéacs córaíochtúil a chróinníonn idirshiúlacht i dtreo ar chróinciú tionchar.

AN FACILITÓISEACH: Anois, is timetais féannacht. An gformáid céanna gach tionscnamh — ceithre chéannais. Bíodh mé ag dul ar aghaidh an-úsacht.

[[Modeláil an chur iúl iomlán do ghrúpa. Úsáid do chineál fíor agus do ghrasaí fíor. Ná bíodh aon táistil ar úsáid — is an fhírinne atá ag insint an ríthrialt.]]

CHEANNOIR: Is mise [do ainm].
Tá mo ainm [ainm].
GRÚP: [Ainm]. Tá brón orm nuair a fheiceáil cúpla.

FASILITEÓIR: Tá mé [an toradh agat].
[Deir an feilitíní an chlastar féin. Freagraíonn an ghrúpa le freagra speirimseartha an chlastar.]

Comhghleisiúiseach: A ghlacann mo iompaill de scil [do iompaill fíor].
PATRAICIÚNÁIR: Tá mo gMaláisteachtaí ar Cheard i gceann de [liosta].
GROP: Sin é an t-íris.

FACILITÍTEUR: Sa láthair, tá mé ag obair ar [an rud fíor amháin atá agat].
Anois, tá mé ag obair ar [eadarainn].
Beidh muid ag oibriú ar an t-ábhar sin le do.

FACILITÍOIR: Anois, tá sinn ag dul ar an seomra. Tóg do ghuid le gach príomhpháirtí. Tugann an grúpa freagra tar éis sinneart—beidh tú ag éisteacht conas é atá ag obair.
Tag don duine ar do chléite nó ar do chléa. Lean ar an seán ar an gciongad. Coimeáil an t-am — ba cheart go mbeidh gcoinneal gach duine díreach i dtaobh 60 sceandála.

Foirmeacha Mionanga - Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí

Mionanga Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí

Mionanga Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí

Mionanga Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí

Mionanga Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí

Foirmeacha Mionanga Uirlisitheoirí – Bainistíocht Uirlisitheoirí

Mionanga n-Uirlisitheoirí a n-níocfaidh a uirlisíoga (a chéile do chardán)

Sa n-am seo ar gciongail (má fhéidir): Tug ar an mbainisteoir na Cart Teachair (éig anseo) agus lig dóibh léamh na curiodordalachtaí ‘Ardghobh’/‘Bhreáil’ (Warrior/Worrier). Tá gníomhartha an-mionanga ar maidin an-mhath le seoladh dóibh gairmiú an-fhseasmhad ar fáil.

Ar chionngail: Tá ‘Ní fhéadsam mé mo uirlisíoga íocfaidh’ mar freagra saorúil agus faigheann sé freagra grúpa ar iontaine: ‘Níl aon fhacht. Tugfaim é faoi dhuit le chéile.’

Ar phobail: Tabhair an Phenotaipach Éagsúlacht (Protocol 06) mar chuid i bhfadartha. Ná leis gciúin. Tá cosúil go bhfuil ionann go bhfuil uirlisíoga a n-fhéadfaidh siad a cheiliú isteach faoi 2–3 mionanga, an dá chéile ó dhevháil na daoine eile.

Mionanga n-Uirlisitheoirí a n-níocfaidh 'Modern Thrills' (Glánmhainní Séartha) óna:

‘Táim fós ag fhaíomhacháil mo glánmhainní’ → ‘Is é sin an t-sruth.’ (An bhfuil an grúpa ag fháil fhios ar an tionchar, agus ní amháin ar an freagra)

‘Bhí mé ag [X] roimhe seo roimh a bheith agam’ → Is é sin é. Glac é.

‘De ghaoth, ma hiascaofadh caffé féin agus’ → Is é sin é. Glac é.

Is féidir leis an uirlisitheoir gciúin a thabhairt: ‘Cén chaith raibh agat înainte an snáth a thabhairt isteach?’ Is cosúil go ndéanann an ceisteann sin go minic duit rud éigin a tharraing isteach.

-
-
-

-
-
-
-

Nóta do Chéileadóir — Cén ruda atá ðáng a dhéanamh nuair go mall

Díolann duine téarmaint ar fad i stead ná ceannas ceart: ‘Fan an chóir — ba mhaith liom an gcoinneacht a chloisteáil, agus beidh spás agat do sin. Anois, an ceannas ceart: an ónamh, an sain, an rónacht, an rud atá agat ar an gcumas.’
Díolann duine ‘Tá mé a dholú’ mar a charactar: ‘Is sin an chur chuán seo. Cheart libháidh sinn le sain an fhoinse — an bhfuil tú ag טידו ú gur *Warrior* nó *Worrier* tú? Má tá tú cosúil fós, d’fhéadfadh sin a chur i gcónaí.’
Tá duine iontaofa ag an deoircheoir: ní chiallach. Ná gcaiku. Fanann an gcomhthéacs an t-ainneoin. Nuair a bheith iontach leo, leanann sé ar aghaidh nó déanann sé síos. Níl freagra grúpa chun cinn go bhfuil ceannas déanta — an uair, freagraíonn an gcomhthéacs go nádúrtha.
Díolann duine ar fheabhas a bheith läimhseáil: ‘Sin tá foirmiúil. Is féidir leat a dhearbhadh an oíche seo.’ Ná éadromáil. Raigheadh ar fáil ar deireadh an rónta agus cur isteach arís, go máim.
Díolann duine liosta mhaith ar líon thríon an oíche: léim, fáil réidh leo, ‘Is sin an ruda fíor’ — an uair, ar cáchas, tar éis an tseachtrain: ‘Liosta iontach. Do chóiríche, déan iarracht do chabhair do dhá nó tré an fhírinne chun an scáileáil a choimeáil.’

-
-
-
-
-

An Caisteal

Prínteáil agus tagraí don uimhreacha nua

An phríomhpháig — déanann siad é i gcónaí ó phríomhartha nó ó chionngéaloíocht ar leith

An card seo atá acu do aon duine a thaigndeann a uas sin téampaíocht. Tagann dúinn e sonraí arasta do chaitheamh dóibh a chur ar an iadhrú — gan é iad a iarraidh nó leabhar a léamh nó síosainn roimhe seo a thaigndeadh.

Céard tá smóg i do ché!

Léigh an téacs móra agus an téacs beag. Dubháil an t-ceann atá chun cuáil — nó an comhblainne atá chun cuáil.

⚡ AN-GARDÓIR (Báile/Báile — scíochan tapa) Tá insítheacht ag teastáil duit chun a bheith aeráid. Tá mallú ann go buí sin nó go sníos. Déanann tú go maith taobh ar chréimeacht. Is féidir gudú leat stimulantacha a úsáid. Tá tionscacht, nuaíocht, cinneálacha ag teastáil duit. Freagra grúpa: "Úsáid é."	🧠 AN CHUID MHARTHA (Met/Met — scíochan maith/seud) Tá do chéileann ard faoi smacht. Is spéis do gclann, ach is féidir leat hiomlán. Teastaíonn ceo uait chun gciríriú go maith. Is féidir duit a úsáidte asaignadóirt. Teastaíonn rithim, bríghneamhacht, slándáil uait. Freagra ghrúpa: "Tá mé agat."
🧬 MTHFR (Variants de Meithiltáil — scéaladh athraithe) Nádairín nó snuaim dtonnta. Bhí tairbheastachtacha duit go mféadú go hiomlán. Ní dhéanadh anti-depressants ceart.	✦ Níl sé fíor fós (Ag measúil é fós) Níl aon ghnéithe agat a bheith ag measúil fós. D'fhadaigh anois: Nógfaidh mé mo chineál fós. Bíodh tú féin ag measú i mionní eile.

Teastaíonn nuachtain, ní athfhreastalacht. Freagra grúpa: "Táimid ag forbairt leat."	Ciallaíonn Prótocal 06 go mhéadann é go foirmiúil. Freagra ghnóte: "Bíodh sé agat. Measfar mé leis an dá linn."

An aghaidh go hiomlán – Cad é an fuaime

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."

GROUP: "We'll work on it with you."

Rárraidh cainneamh chun an chéad cuairt
An Formáid Iomlán Le Rituladh Occasais Coinbhithe
Loscáil an pháirtíocht 2 sinneach an t-ainmseartha seo

Ráithe	Cén ga ptéann?	Am
PHÁISTÉIR 1 – TOSADH	Uisce + breacadh + staidéar cáilíochta (teideal agus freagra) + fiosairainte ionraíonn amháin ó na Core	Seacht minút
Pháistigh 2 — Raitúil Fhiriath	Cháraithe gach áirithe: Anainm → Cnápró → Spriú-mhacht an Cheoinne → Cén chaoi a bhfuil tú ag obair ar. Deiríonn grúpa ag athbhreithniú tar éis gach élément.	ro linn 15–20 an chéad
AN FÁIST 3 – SEISIÚN PRÓTOCAL	Prótocól ar bith, tairseanas i guth sinsearach, prátaíocht ghuoidhe nó díscéileadh, teachtaireacht bréif	25–30 nóiméad
PHÁIS 4 — AN CATHAIR PHÁIS 4 — AN DEIREADH	Smachtáil an fáilíochantaí + an chéim a sheoladh atá ag gach duine a dhéanamh roimh an déanaí + ritual críochaithe	~8–10 nóiméad
TÁ		60 go 70 minat

An Logaicas ar an Comhthéacs
Tá lógainne do chur chuirt táinteúl do chomhartha trí cheartán logaicas do chomhartha atá ag mirror an chomhartha traitéach an Kernel:
An Tosadh — síogann an chardáil agus gníomhartha an mpríomhphriomhartha (ní do bhroí; tá tú an seo chun do bhionlaisíocht a thuiscint)
An Rituladh Iarrata — cruthaíonn gníomhaíocht trí cheartán, ní trí iarrata; réimeíonn na gníomhaíocht a bheidh ina thayós; réimeíonn an obair seo.

An Seisiún Prótocola — oibríonn an ábhar speisialta atá ag mhiuchadh an chghníneed seo.
An Croí — táinteáil gníomh sinseartha agus curann daoine amach le fhírinneolaí churach an ionadh a chosaint go dtí an déanamh eile.

Léiríonn gach fáas gníomhartha neuronlóga difriúnta: tá an tosaíocht ag éileamh an chomhartha párasimpáthéach; cruthaíonn an iarrata an fhaiseannacht agus an gceangal sóciála; déanann an seisiún prótacola an chardáil prefrontal trí chléiteamh na gproblóm; tá an croí ag éileamh an dopamine trí ghaothair an ggníomh sinseartha seo an chéad chéim.
Ní athléim é an rituladh. Is an meán scaipeáin.

-
-
-
-